MAGIAREN ETA PERTZEPZIOAREN INGURUAN

Inguruak eta Giroak pertsona desberdinen arteko bitartekaritza-prozesu bat da, aurrez aipatutako galderetan sakontzea proposatzen duen ikerketa partekatu bat, sentikortasunetik sarbidea errazteko eta, horrela, pertsonen arteko topaketa bultzatzeko eta ikaskuntza-prozesu bateratuak sortzeko.

Nola eragin dezakegu modu esanguratsuan giroan eta testuinguruan, pertsonen arteko harremana bultzatzeko orduan?

Zer egokitzapen egin ditzakegu, partekatzen dugun denbora horretan batzen gaituen lanean sakonago murgiltzeko aukera emango diguten giroak sortzeko?

Zer tresna sortu ditzakegu inguruneak eraldatzeko baliabideak izateko, pertsonen arteko ikaskuntza sustatzeko xedez?

Talde-ikaskuntza sustatzeko eta aniztasuna hezkuntza-testuinguruetan txertatzeko giroa eta ingurunea nola erabil daitezkeen ikertzeko sortu da Inguruak eta Giroak proposamena. Proposamen honek estrategiak bilatzen ditu praktika artistikoetan, arte bizietan bereziki, topaleku berriak sortzeko moduak aurkitzeko, eta, horretarako, eskoletako giro instituzionalago horiek nola eralda daitezkeen eta gorputzen egoteko moduei eta ikasteko moduei nola eragiten dien ikertzen du.

Gorputzaldiak proiektuaren ikerketa baten parte da Inguruak eta Giroak; hezkuntzaren eta dantzaren arteko proiektu pedagogiko batena, Hezkuntza Formaleko irakasleei beren curriculum-proiektua garatzeko tresna berriak emateko asmoz sortu zena. Eta proiektu horrek, mugimenduaren esperientziaren eta pertsonen arteko interakzioaren bidez, ikuspegi nagusia gorputzera zuzenduko duen ikaskuntza sustatu nahi du.

Inguruak eta Giroak proposamenaren helburuen artean, honako puntu hauek nabarmendu ditzakegu:

· Espazio fisikoei eta harremanei arreta eskaintzea eta Hezkuntza Formalaren testuinguruan gertatzen diren topaketetan sortzen diren giroetan kontzientziaz aritzea eta horietan esku hartzea.

· Diziplinarteko sorkuntzaren bidez, pertsonen arteko topaketetan aniztasuna aintzat hartuko duten giroak bultzatzea.
· Baliabide artistikoak eta hezitzaileak sortzea, denborak eta espazioak erabiltzaile den taldeari egokitzeko.

Horretarako, eta Inguruak eta Giroak proposamenaren ikerketa-prozesuaren barnean, hainbat artista gonbidatu ditugu lehen aipatutako galderez gogoeta egitera eta proposatutako helburuei heltzera. Hainbat diziplinatako artistek hartuko dute parte proiektuaren faseetan, eta lantalde bat osatuko dute hezkuntza-arloko bitartekariekin eta profesionalekin batera. Lantalde horretan, hezkuntza-testuinguruetako giroaz eta inguruneaz gogoeta egiten lagunduko duen ekarpena egingo du bakoitzak dagokion lekutik.

Hizkuntza abstraktua erabiltzen duten ideia eta gogoeta horiek giro bizigarri eta hautemangarrietara eramatea da erronka. Soinu-giroak (grabazioak, soinuak, ahots-jokoak) edo espazio-giroak (espazio eszenografikoak, argiztapen-diseinuak, objektuen bidezko instalazioak...) izan daitezke.

Proiektuan parte hartzera gonbidatutako artisten artean, Oihana Altube Lorea dugu, dantzaria eta dantzaren ikerketan eta praktikan espezializatutako sortzailea; interpretazioaren, koreografiaren, somatikaren, proiektu pedagogikoen, Dantza eta Mugimendua Terapiaren eta idazketaren bidez garatzen du bere zeregina. Oihanarekin egindako topaketetan, ikerketarekin lotutako gaien inguruan ditugun kezkak eta tresnak partekatu ditugu, eta topaketa horietan garrantzitsua iruditu zaion guztia idatziz jasotzeko eskatu diogu.

Ondoren, Oihanak Inguruak eta Giroak proposamenari buruz idatzi duena jaso dugu; espero dugu zuen gustukoa izango dela eta gogoeta eta bidea egiteko balioko dizuela.

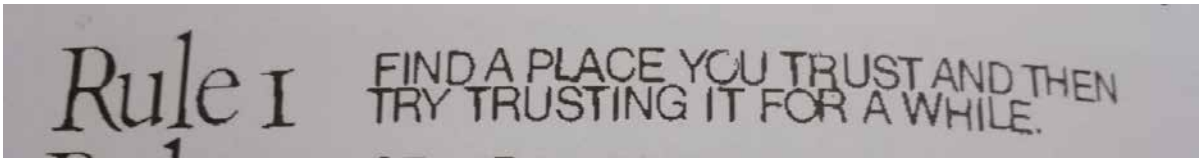
Gorputzaldiak ekimenetik INGURUAK ETA GIROAK ikerketa-proiektuan parte hartzera gonbidatu naute. Asteroko saioen bidez ikerketan laguntzeko proposamena egin didate, giroa harremanetarako eta pedagogiarako baliabide gisa erabiltzeaz elkarrekin gogoeta egiteko eta gure esperientziak, kezkak eta praktikak partekatzeko. Gainera, saio edo topaketa horietan zehar agertuko diren "materialak" idatziz dokumentatzeko

gonbita egin didate, bai eta ikerketaren xedeari buruzko nire unibertsoa dokumentatzeko ere; hala, saioetan egindako hausnarketak ikerketarako lagungarriak izan daitezen, eta horrez gain, interesa duten beste pertsona batzuekin partekatzeko.

Nire kontakizuna bi zatitan banatzea erabaki dut. Lehenengoan, nire bizitzan zehar giroarekin, ingurunearekin, gizartearekin eta sormenarekin izan dudan harremanari buruz modu literarioagoan eta pertsonalagoan idatzi nahi izan dut. Bigarrengoan, Gorputzaldiak ekimeneko kideekin batera egin ditugun saioetan agertu zaizkigun "lerroburuen", kontzeptuen edo puntuen glosario moduko bat prestatu dut. Puntu edo hitz horiek partekatu ditugun gogoeta asko azaltzeko eta garatzeko erabiltzen saiatu naiz. Bigarren kasu honetan, hezkuntzaren eta testuinguru pedagogikoen esparrura ahalik eta gehien hurbildu nahi izan dut; lehenengo zatian, berriz, sortzen zaidanari eta nahi dudanari buruz idazteko eta hitz egiteko baimena ematen diot nire buruari.

Espero dut bi zatiek aukera emango dizuetela erantzuten dioten paisaia komunaren dimentsioa ikusteko, hasiera batean elkarren artean loturarik ez dutela dirudien arren; hau da, ikerketaren paisaiaren dimentsioa, eta, horrez gain, gako, iradokizun, tresna eta inspirazio txikiak eskainiko dizkizuetela, bakoitzak bere eguneroko jardunera eraman ahal izan dezan paisaia komun hori.

Txiki-txikitatik, giza harremanetan aurkitzen ez nituen zentzuak eta babesak aurkitzeko modua izan da niretzat ingurunea. Koloreak, testurak, distantziak, bolumenak...; hainbat nozio, hala nola goian, behean, atzean, hurbil, urrun...; gertakarien trantsizioak, hala nola tenperatura, gaua eta eguna, urtaroak..., eta nire gorputza horrekin guztiarekin lotuta: ukitu, behatu, jauzi egin, usaindu eta, batez ere, imajinatu; esaterako, euli bat lagun gisa, eskolan, etxean, Burgosen edo Irunen. Nire gelako, gimnasioko edo autobus bateko sabaitik ibiltzea. Nire garuna nire oinean, nire oina nire buruan, horrek dakarren guztiarekin: oinarekin pentsatzea. Kanpoko galaxia, auzoan nire burua oinez ikusteko erreferentzia gisa. Zuhaitzak eta animaliak, haien istorioak nire testuliburuetan, gizakiak beren bilakaeran. Txakurra bezalakoa izatea, txakur bizitzea eta ondo baino hobeto ulertzea zer esan nahi dudan, gorputzaren bidez eta sozialki. Nire herriko elizako harriak, munduko herri guztietako elizak eraikitzeko erabilitako harrietan. Nire eskuekin horman itzalak egitea. Bainuontzian aparrezko bizarra jartzea. Erritualak sortzea, bat, bi, hiru, eta kamioiak izkina gurutzatu baino lehen iristea. Mundua gelditu egiten dela amestea, pertsonak izoztu egiten direla, eta ni gozotegi batetik bestera joatea nahi dudan guztia janez. Dantzan ari naizen bitartean jakitea "gorputza mugitzen ari garen forma horrek mundua aldatzeko ahalmena duela". Leku batean sartzea eta hormak, zorua eta airea agurtzea, haien existentzia eskertzea eta dantza txiki bat eskaintzea opari gisa. Belar-dendara joatea eta eskuak sartzea dilisten, babarrunen eta arrozaren zaku erraldoietan. Sevillan paseatzen ibiltzea eta tronpeta eta danbor burrunba batek nire gorputzean eztanda egitea eta pertsonen norabidea nola geldiarazten duen ikustea. Nire gorputzaren atzealdea aurrealdea balitz bezala bizitzea.



Izan ere...

Zergatik ikuspuntu hau eta ez beste bat?
Zergatik izan behar dute gauzek horrela, ehunka eta ehunka ahalmen baldin badaude aktibatuak izateko zain, eta ahalmen horiek beste errealitate batzuk eskaini badiezazkigukete, hemen eta orain?
Nork, noiz, nola eta zertarako esan genuen gauzak horrela direla?
Eta zergatik mantentzen ditugu horrela?

K O R E O P O L I T I K A

K O R E O A N A R K I A

Edertasun handia dago aktibatua izateko zain...

WassAppeko audioaren transkripzioa, GORPUTZALDIAK taldean nire buruari utzitakoa.
(GORPUTZALDIAK nire buruarentzat ireki nuen taldea da, eta Inguruak eta Giroak proiektuarekin lotuta bururatzen zaizkidan gauzak idazten ditut)

"Carmen Senrarantz paseoan noala, oso deigarriak egiten zaizkit zuhaitzak eta horrelakoak...., toki gehienetan forma zehatz bat ematen diete..., baina guztiz menderakaitz daude, udaberria baita...; zuhaitzaren zati asko neurrigabe hazten hasi dira, eta gizakiak emandako forma erabat galdu dute, ezta? Ordena hori... heskaiak ikusita, argi ikusten da kolore aldaketa, ezta? Kolore berdeak, berde askoz ere argiagoak... bat-batean agertzen direnak, kimu berriak direlako. Eta horrek asko pentsarazten dit, bai, gorputzetan eta horiek moldatzen dituzten inguru edo sistemetan; nola egongo lirateke edo nolakoak izango lirateke gorputzak, nolakoak izango lirateke giroak beren prozesu propioa, beren udaberria, izaten utziko bagenie? Heskai, zuhaitz edo gorputz horiek geometrikoki inausi gabe utziko bagenitu? Nola sortu ditzakegu udaberriari bidea irekiko dioten giroak? Eta udazkenari, eta neguari eta udari?"

2010 inguruan, Dantza eta Mugimendua Terapiako nire prestakuntza amaituta, banakako kasuren batean hasi nintzen lanean, haurrekin, Bartzelonako ikastetxe publiko batean. Hezkuntza-testuinguruetan izan dudan esperientzia zaila izan da beti, itogarri samarra, eta sentitu dut ez nautela ulertu, eta epaitua eta baztertua sentiarazi naute. Ez naiz inoiz bat etorri ikastetxe konbentzionaletan denborak eta espazioa, gorputzak eta mugimendua ordenatzeko moduekin.

Laster konturatu nintzen, pertsona bakoitzari afektiboki laguntzeaz gain, ***esperientzia esanguratsuak*** sortu behar nituela, izaki bakoitzean gorpuztuta geratuko zirenak. Haurtzaroan hain ohikoak diren ezintasun-sentimenduei laguntzea, espazioa, materialak eta giroa sormenez erabiliz. Horrela, haurrek ahalmenez betetako mundu bat aurkitu ahal izango zuten ingurunean, eta gorputzean bertan, berriz, aldatzeko, jolasteko eta beste errealitate posible batzuk sortzeko eragilea eta tresnak.

Hauek izan dira beti arau bakarrak: elkarri minik ez egitea, ezer ez apurtzea eta saioa amaitzeko unean gauza guztiak sartu garenean zeuden bezala uztea.

Orduz geroztik, gorputz-praktikak aldatzeko eta ingurunearen eta inguruko materialen erabilerarekin nahasteko ahalmena erabili izan dut beti. Pertsonengan esperientzia esanguratsua sortzeko aukera etengabeko galdera izan da niretzat; azken batean, sufrimendua eta ezintasuna helduon gaiak ere badira.

Nola dardararazi gorputzak?

Nola hunkitu?

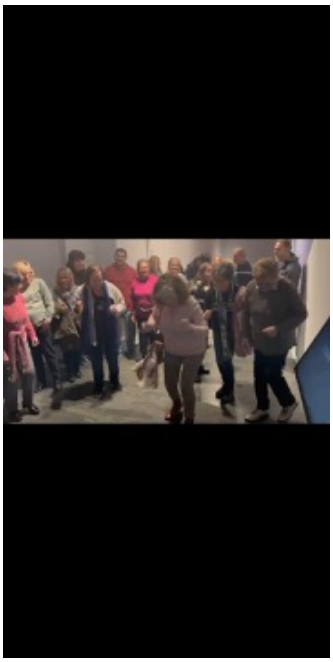
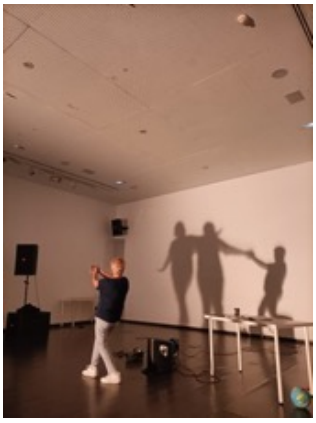
Zerk deskonprimitzen du gorputzeko tentsioa?

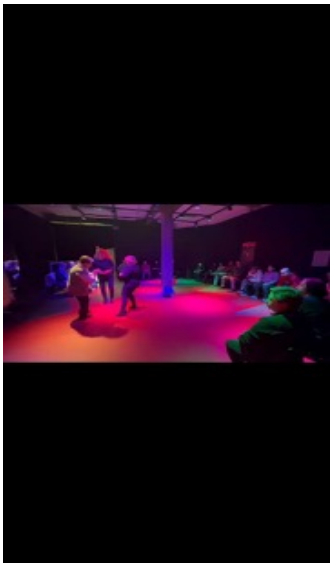
Zerk jar ditzake kolokan atxikitako eta barneratutako ideologiak, eta beste batzuk azaleratu?

Zerk sentiaraz diezaguke komunitate bat garela?

Nik tresna asko aurkitu ditut honako hauetan:

- Hizkuntzaren eta hitzaren erabilera kontzientean.
- Espazioan gailuak sortzean.
- Soinuaren eta argiaren erabileran.
- Praktikak proposatzeko sormen metodologikoan.
- Gorputzek eta taldeek eskaintzen dizkiguten intimitatearen eta sozializazioaren arteko continuumetan.
- Festan.
- Artelan bizietan edo filmetan ikusitako proposamenak imitatzean eta berregitean.
- Errutina aldatzean, espazioan ezustekoak sortuz.
- Goi-mailako kultura herri-kulturan integratzean.
- Fikzioak irudikatzean eta sortzean.
- Memoriak erreproduzitzean, gorputz-artxiboa irekitzean.
- Abestean, dantzatzera etorri arren.
- Dantzatzean, idaztera etorri arren.



GORPUTZA:

Giroari eta inguruneari buruz pentsatzeko, gorputzean eta gorputzetik pentsatu behar dugu, gure gorputza eta gorputzaren esperientziazko ezagutzak erdigunean kokatu behar ditugu.

Giroei buruz pentsatzeko eta horietan sortzeko, gure gorputz-memoria erabil dezakegu: gure memoria kinestesikoa "sormenerako jakintza" gisa erabil dezakegu; memoria horren bidez espazioarekin eta espazioko materialekin jokatu dezakegu, egoteko eta giroa sortzeko beste modu batzuei leku eginez.

Gorputzek asko dakite, imajinatu ezazue zenbat bizi izan duten: zenbat bertikal esperimentatu dituzten, zenbat gauza bultzatu eta saihestu dituzten, zenbat usain barneratu dituzten, zenbat azal ukitu dituzten, zenbat zarata sortu dituzten...; ez dago gorputzik ingurunerik gabe, mundurik gabe. Ez dago jakintzarik elkarreraginik gabe.

"Giza gorputzaren mugimenduak, objektuen manipulazioak eta pertzepziozko elkarreraginek aldizkako ereduak sortzen dituzte, eta horiek gabe gure esperientzia kaotikoa izango litzateke" Johnson (1991, 23. or.)

Bizi izandako esperientzia orok arrasto bat uzten du, memoria bat, eta hemen eta orain bizi dugun esperientzia orok eragina du gorputzean, erresonantzia kinestesiko bat sortzen digu. Guztiontzat eskuragarriak eta zirraragarriak izan daitezkeen eta besteekin partekatu ditzakegun giroak pentsatzeko eta sortzeko, gure gorputz-memoriak eta gure erresonantzia kinestesikoak lanari ekiteko esparru enpatikoa eskain diezagukete.

Desira eta irudimena, eta, beraz, gure sormenerako gaitasuna, gure gorputz interaktiboan datza. Zer da pertsiana bat, errezel bat, ireki eta ixten den betazala ez bada?

MAGIA:

Ingurunea aldatzeak, ingurunearekin eta ingurunetik abiatuta sortzeak ohikoa dena aparteko bihurtzeko ahalmena du, eta alderantziz, apartekoa dena gure gorputzera ekartzekoa, hemen eta orain. Inguruneari erreparatzeak magia sortzeko ahalmena du.

Magiak hunkitu egiten du, jakin-mina eta harridura sortzen ditu, gorputzak piztu eta elkarren artean lotzen ditu. Magikotzat hartzen dugun esperientzia bat partekatzeak komunitatea sortzen du, gure arreta erakartzen du eta gehiagorako gogoa sortzen du.

Hezkuntza-esparruetan, askotan, ez dago magiarik. Ez magiarik ez dagoelako berez, baizik eta magia ikusteko eta azaleratzeko denbora eta esparru egokiak ez ditugulako. Azken batean, aireko mikroorganismoak kolpatzen dituen eta ikusgarri egiten dituen argi-izpi bat oso magikoa da, eta denok gogoratzen dugu nola ikusi genuen, gelan eserita geundela, argi-izpi magiko horiek ikusezina nola agerrarazten zuten.

Batzuetan, arreta kontua da, magikoa denaren pertzepzioari eta sozializazioari lekua ematea besterik ez da. Zenbaitetan, zerikusi handiagoa izan dezake behaketarekin, agian, ez dago egiteko beste ezer. Hau da, batzuetan, argi-izpi hori gelako leihotik zehatz-mehatz eguneko zein unetan sartzen den jakitea da kontua, eta une hori azpimarratzea, errutina gelditzea eta gertaera horri behatzeko espazio eta denbora bat sortzea, gertaera hori garrantzitsu bihurtzeko, jakintzaz betetako zerbait.

Beste batzuetan, ordea, magia horren eragile izan gaitezke, eta gure sormena erabili dezakegu inguratzen gaituzten espazioarekin eta denborarekin beste harreman batzuk bultzatuko dituzten giroak aldatzeko eta sortzeko. Magia dagoeneko hor dagoen zerbait da, baina magia horren egile izateko elementu eta aukera asko ere baditugu.

argia / soinua / denbora / materialak / objektuak / pertsonak / teknologia / testuinguruak / kultura

Oso garrantzitsua da ulertzea magia gorputzaren, testuinguruaren, kulturaren eta horren arauen mende dagoela. Magiak asko du EZUSTETIK, espero ez zenuen zerbait egitetik; zerbait gertatu daiteke, edo hobeto esanda, zerbait izan daiteke.

Aurrez ditugun itxaropenak hausten eta nahasten ditu magiak.

Magia askotarikoa da. Abesti bat abestea izan daiteke, edo mahai guztiak hankaz gora jartzea.

Magia eta irudimena eskutik doaz.

Magia opari bat da.

Bai polita norbaitek espazioa eta ingurunea aldatzea, magiaz betetako une bat bizi dezazun!

HIZKUNTZA:

Hitzezko hizkuntza edo hitz gabeko hizkuntza, idatzia edo irakurria, mintzatua edo dantzatua, gure artean harremanetan jartzeko bidea da, komunikatzeko erabiltzen dugun bitartekoa. Hizkuntzak, oro har, bateratzeko, bereizteko, aldatzeko, eusteko, diskriminatzeko, barneratzeko eta abarrerako ahalmena du. Azken batean, errealitatea sortzeko eta, horrekin batera, giro bat edo beste sortzeko ahalmena du.

Hizkuntza, guk nahi ala ez, eraldatzen ari da etengabe, esateko eta egiteko moduak aldatzen dira, keinuak eta zeinuak zalantzan jartzen dira etengabe, "egia", "legea" edo "araua" sortzeko duen gaitasunak kristalizatzea eta, beraz, baztertzea ez ekartzeko.

Hizkuntza zalantzan jartzea, harekin jolastea, hure desarmatzea, berrantolatzea eta abar giroak errotik aldatzeko beste modu bat da, giro berean errealitate berriak sortzeko horrela.

Adibide bat jartzearren, gaztelaniaz femeninoan edo genero neutroan hitz egiteak, aldaketa xume bat egiteak, "o" baten ordez "a" bat edo "e" bat erabiltzeak, erabat aldatzen ditu ingurua eta hori eratzeko erabiltzen den horizonte ideologikoa; eta, era berean, guztiz aldatzen da inguru horretan dauden

pertsonen artean egon daitekeen inklusio- eta bazterketa-sentipena.

Lurrean esertzeak eta oinutsik egoteak, aulkietan eserita eta oinetakoekin egon beharrean, erabat aldatzen du giroa. Izan ere, gorputzek espazioa erabiltzeko duten modua ere hizkuntzarekin lotuta dago; egiaz, mugimendua hizkuntzaren aurretik gertatzen dena da, haren oinarria da, hitzen oinarria eta hitzen zentzuaren abiapuntua, hain zuzen. Horregatik da hain garrantzitsua gorputza eta mugimendua erabiltzea hezkuntzako edozein esperientziatan. Ez dira hitz berak eta errealitate bera sortuko dantzatzen badugu edo esertzen bagara, paseatzen badugu edo elkarri eskuak ematen badizkiogu, erlaxatzen bagara edo negar egiten badugu.

ESANAHI BERRIAK EMATEA:

Mundua esanahiz beteta dago. Izan ere, gauzei ematen diegun esanahiari buruzko akordioak lortzeko oinarritik abiatzen da sozializazioa. Gauza horien artean, jakina, emozioak, gorputza, adimena, harremanak, gorputz-ekintza, generoa eta abar ulertzeko moduak daude. Kontua da, oro har, zerbaiti esanahi zehatza ematen dioten adostasun horiek ez direla aniztasunetik sortzen.

Topaketa pedagogikoetan giroak eta ingurunea lantzen eta txertatzen ditugunean, munduari esleitu dizkiogun esanahi "komunak" edo "arauemaileak" apur bat hankaz gora jartzeko aukera dugu. Hau da, eguneroko espazioetara, hala nola ikasgelara edo jolastokira, hurbiltzeko modua aldatu dezakegu; edo hezkuntzaren, inklusioaren edo ezagutzaren kontzeptuetara hurbiltzeko modua; eta gauza bera egin dezakegu mugimenduarekin, elkarrekintzarekin, harremanekin eta beste faktore askorekin ere.

Ulertu behar dugu esanahiak direla mundua ulertzeko eta munduari zentzua emateko gure oinarriak, gorputzak espazioan "antolatzeko" gure modua, egin ditzaketen edo egin ezin ditzaketen ekintzak, eta beste alderdi asko.

Norberaren gorputzarekiko, besteen gorputzarekiko, inguruarekiko eta objektuekiko, balio-sistemekiko eta gizarte- eta kultura-erakundeekiko elkarreraginen esanahiak aldatzeak

munduan egoteko beste modu asko eta askotarikoak izatea ahalbidetzen du.

Deborah Hay AEBko koreografo bat da, 85 urterekin lanean eta dantzan jarraitzen duena, eta galdera sinpleen bidez proposatzen ditu beti bere dantzak: "Zer iruditzen...?" (izan ere, mugimendua eta dantza ere hizkuntzarekiko eta hitzekiko harremanetik sortu daitezke)

Eta inguratzen nauen airea zerua bada? Hau ez da airea, hau zerua da. Aldatzen al da zure pertzepzioa, airea dela esan ordez zerua dela esaten badugu?

Hasi oinez, eta imajinatu zerumugan zabiltzala eta zure gorputza zeruan paseoan dabilela. Zer sortzen du horrek zugan?

Zer sortzen dio taldeari?

Zer paisaia sortzen dugu guk zeruarekin batera?

Eta elkarrekin esne-bide bat osatuko bagenu?

Txori saldo bat, konstelazio bat?

Eta nire gorputza espazioan dagoela pentsatu beharrean, espazioarekin bat dela pentsatuko banu? Aldatzen al du horrek nire gorputz-pertzepzioa? Eta ingurunea hautemateko modua?

Giroarekin eta hura osatzen duten pertsonekin elkarreraginean aritzean kontuan hartu beharreko adierazpen txiki bat:

"Geure egiten ditugun funtsezko esanahiak, gorputzean oinarrituta:

A. Ez dago gorputzaren eta buruaaren arteko erabateko bereizketa.
B. Esanahia gure gorputz-esperientzian errotuta dago.
C. Arrazoia haragiztatutako prozesu bat da.
D. Irudimena gure gorputz-prozesuarekin lotuta dago.
F. Arrazoia eta emozioa elkarri lotuta daude.
G. Giza espiritualtasuna haragiztatuta dago."

Johnson (2007), hemen aipatua:
Koch et. Al. (2011)

HASIERA/KORAPILOA/AMAIERA:

Lantegi bat edo eskola bat ematea edo, besterik gabe, hezkuntza-testuinguru jakin baten barruan topaketa bat egitea egokitzen zaigunean, nola antolatuko dugu saio horren ibilbidea? Eta, bereziki, ingurunearen edo giroaren erabilerak saioa antolatzeko esparrua edo ildoak eskain al diezazkiguke?

Ibilbide hori zatitzen badugu, eta hasiera, korapiloa eta amaiera edo itxiera bereizten baditugu, espazioaren eta giroaren erabilerak parte-hartzaileei proposatu nahi diegun "bizi-ibilbidea" antolatzen lagun diezaguke, bai eta saio horretan zehar erabili nahi ditugun material didaktikoak antolatzen eta horiei zentzua ematen ere.

Nola daude espazioa/giroa ikasleak iristen direnean? edo

Nolako bilakaera du espazioak/giroak saioan zehar?

Parte-hartzaileak, ikasleak, sortzaileak dira, magiaren eragileak? edo
Parte hartu gabe esperimentatzen duten subjektuak dira?

Espaziora iristen zarenean objektuz beteta dago?

Usainen bat hartzen duzu?

Gauzak espaziotik kanpo has daitezke; nola sartuko gara?

Taldean adosten dugu nola sartu, espazioan nola egon?

Talde-asmoen adierazpen bat egiten dugu? (saioaren aurretik edo saioan zehar?)

Egia esan, ez da gauza bera ibilbiderik eta prozesurik izango ez duen bi orduko lantegi puntual bat eskaintzea edo ikasturte osoan zehar luzatuko diren asteroko topaketa batzuk eskaintzea. Argi eta garbi, errealitate desberdin horiek giroa eta ingurunea taldeko tresna pedagogiko gisa erabiltzeko modua zehazten dute.

NORBERAREN PRESTAKUNTZA:

Ez da lan erraza ezagutzak partekatzea, pertsonek ikas dezaten eta esperientzia esanguratsuak izan ditzaten bitartekaritza egitea, taldeekin eta taldea osatzen duten pertsonekin elkarreragitea, metodologia eta esparru pedagogikoak sortzea eta probatzea. Askotan, segurtasun faltak eta beldurrak, urduritasuna eta zalantzak sortzen zaizkigu. Azken batean, pertsona ezezagunen aurrean jartzen ari gara, eta erantzukizunezko leku bat hartzen ari gara besteen aurrean. Horren aurrean:

Nola prestatu?
Zer behar du nire gorputzak ikasteko prest egoteko? Eta irakasteko?

Eta egun txarra badut?

Nola lagunduko diot neure buruari?

Lehenik, kontzientzia hartu behar da:
Nola nago gaur, hemen eta orain?

- zarata mentala
- emozioak: gogo-aldartea, antsietatea, nerbioak, etab.
- gorputza: energia, mina, obulazioa

Zertan ari naiz nire bizitzako une honetan?

- Zer ari naiz bizitzen?

Garrantzitsua da jakitea nondik abiatzen garen; horrela, geure buruaz arduratu ahal izango gara.

Gorputza izango da gure funtsezko tresna gure burua prestatzeko eta eskaintzen ari garen saioetan gure buruari laguntzeko, hala nola lantegietan, eskola puntualetan, topaketetan eta abarretan.

Aholkuak:

- Denbora nahikoarekin iristea, espazioa prestatzeaz gain, geure burua zaintzeko denbora izan dezagun.
- Etzan lurrean eta utzi zure gorputzaren pisua lurrera erortzen.

- Jarri musika, eta egin dantza. Agian, lasaitasuna behar duzu. Orduan, jarri musika klasikoa. Agian, energia askatzeko beharra duzu, jarri musika martxosoa.
- Hartu arnasa sudurretik.
- Masajea eman zure gorputzean. Aurpegitik hasi eta oinetara, ukitu zure gorputza eta sentitu zer den zure burua ukitzea. Sentsazio horrek esango dizu indar handiagoz edo leunkiagoa ukitzea nahi duzun; begira nola laguntzen dizun zure emozioak lasaitzen eta barneratzen.
- Giharrekin eta giharren tonalitatearekin konektatzeak indar-sentsazioa eta gorputz-integrazio sentsazioa eman diezazuke: lagungarria izan daiteke gorputzeko hainbat atalekin horma bat bultzatzea.
- Ahotsa: ahapeka abestea, kantatzea, airea botatzean soinua ateratzea, etab. oso lasaigarria da, eta askoz gehiago konektatzen da gorputzarekin, orokorrean.
- Esaldi lasaigarriak: "esaldi konplize" batzuk prestatzea komeni da, noizean behin geure buruari esan ahal izateko, edo lankideen artean esateko, konplizitatea adierazteko keinu gisa.
- Lasaitzeko ukitzea: aurkitu zure gorputzeko leku bat, nabaritu zure eskuaren kontaktua, eta sentitu lasaitu egiten zarela. Erabili kontaktu hori beharrezkoa iruditzen zaizuen guztietan.

AGURTU / ARTATU / BALIOZTATU

Pertsonekin lan egitearen funtsezko alderdia da segurtasuna eta estimatua izatearen sentsazioa sustatuko dituen lotura bat sortzea. Askotan, ordu gutxi batzuk baino ez ditugu igarotzen talde batekin, batzuetan ezinezkoa zaigu taldeko pertsona bakoitzaren izenak ikastea eta gogoratzea ere. Hala ere, gure ustez, giro atsegina eta aberatsa sortzeko, funtsezkoa da taldea bere osotasunean ikustea, baina, aldi berean, pertsona bakoitzari banakako aitorpena egiteko keinuren bat egitea.

Dantza eta Mugimendua Terapian oso baliabide erraz eta erabilgarriak aurkitzen ditugu, pertsonengana enpatikoki eta modu irekian hurbiltzeko aukera ematen digutenak; hasi aurretik pertsona bakoitza banan-banan agurtzea, adibidez, gauza erraza eta garrantzitsua da. Lagungarria da saioan zehar begiekin kontaktua izatea, balioztatzeko eta pertsonak

"ikusten ditugula" ikusarazteko. Are gehiago, taldeko pertsonek egiten dituzten keinu edo erabiltzen dituzten hitz eta esamolde batzuk "imitatu" ditzakegu edo modu leun eta sotilean "erantzun" diezaiekegu, zaintzen dituzten eta balioesten dituzten sentsazioa helarazteko.

Talde berarekin beste egun batean jarraitzeko aukera izanez gero, pertsona bakoitzaren ezaugarriren bat, izena edo anekdota bat gogoratzea komeni da, hurrengo egunean keinu bat egin ahal izateko; interakzioaren zati da hori, eta pertsonen integrazio-sentsazioa errazten du eta talde-dinamiketan motibazioa eta parte-hartzea areagotzen laguntzen du.

UMOREA / BARREA

Barreak eta umoreak ere lagun diezagukete giro irekia eta lasaia sortzen. Batzuetan, pedagogo naizen aldetik, neure buruaz zuzenean barre egiteak giroa lasaitzen eta leuntzen laguntzen du.

Egia da batzuetan barrearen eta umorearen bidea luzea dela eta trebezia handia behar dela. Beste batzuetan, ordea, berehalakoa da, eta berez gertatzen dela dirudi.

Umorea erabiltzeko eta norberaz edo parte-hartzaileez barre egiteko, pertsonen arteko harremanetan ezartzen ditugun mugen eta arau etikoen zentzu sendoa izan behar dugu. Kontzientziarik eta enpatiarako gaitasunik ez badugu, pertsonengan ondoeza sortzeko arriskua dugu, eta, hezkuntzarekin lotutako kasuetan, askotan, lan egiten dugun biztanleriaren arabera, taldeak umorea eta barrea modu oldarkorrean eta defentsiboan erabiltzeko arriskua dago, eta gatazkak sortzen dira parte-hartzaileen artean, edo pedagogook umiliatuta edo irainduta sentiarazten gaituzte.

Nolanahi ere, harremanak umorea erabiliz bideratuz eroso sentitzen garen ala ez jabetu behar dugu, hala bada, barrea eragiten digun horren aurrean gure alaitasuna adierazteko, bizitzak eta harremanek eskaintzen diguten plazer handienetako bat baita. Kutsatzea.

MATERIALAK / OBJEKTUAK:

Materialen erabilera funtsezko baliabidea da testuinguru pedagogikoekin lotutako giroekin lan egiteko. Materialak askotarikoak dira: PowerPoint batean proiektatutako testu bat, kuxin bat, kartoi mehe bat edo aurrez prestatutako audio bat. Material batzuk espazioan aurkituko ditugu, eta horiei buruzko erabakiak hartu beharko ditugu: mahaiak baztertuko ditugu?, errezelak itxiko ditugu? Beste material batzuk, berriz, gurekin eraman ahal izango ditugu: testuak, audioak, objektu txikiak, argi bereziak, etab.

Askotan, eramaten ditugun materialen eta espazioan aurkitzen ditugunen arteko jolasak zehaztuko ditu, azkenean, saiorako sortuko dugun proposamena eta giroa.

BESTE BATZUK:

- Espazioei esanahi berria ematea: ikastetxea hautesleku bihurtu daiteke, edo gimnasio, diskoteka, informatika-gela, edo proiektagailu baten bidez sabaian proiektatutako izarrak ikus ditzakegu.

- Irakaslea ikaslea da orain, eta TikTok-eko bideo bat egiten ikasten du bere ikasleekin.

- Ez da gauza bera agindu bat ematea ("lasaitu") edo helburu hori lortzeko praktika bat eskaintzea, hau da, praktika hori egitean lasaitzea lortzea. Nire esperientzian egiaztatu ahal izan dudanez, zereginek eta praktikek lortzen dute egiaz eman nahi ditugun aginduak aktibatzea.

- Nire burua apainduko dut, espazioa polit-polit jarriko dut. Dekorazioa, mozorroa, kamuflajea, trabestismoa, bai norberarena, bai taldearena, espazioarena, testuinguruarena edo erakundearena.

- Lotsa galtzea, ergelkeriaren edo alferrikakoaren aurrean begirada irekia izatea. Zuzentasunarekiko pertzepzioa aldatzea. Barneko zurruntasuna haustea. Nahasmena, despistea, akatsa, baldarkeria sustatzea. Gure burua tokiz kanpo jartzea, testuingurua eta arauak

ere nahasteko, hala, inguruarekin eta hor bizi diren pertsonekin beste harreman bat bultzatzeko.

- Gorputz-hizkuntza eta keinuak: keinuek giroa sortu dezakete? Talde gisa identifikatuko gaituen keinuen bidezko hizkera bat sortu dezakegu?

- Zarata egiten duten gauzak, baina guk ukimenaren bidez edo bibrazioaren bidez entzuten ditugunak.

- Lagungarria da helburuekiko eta gidoiarekiko lotura erlaxatzea. Halaber, helburuak izatea eta gidoi bati jarraitzea ere lagungarria da.

artaziakoop

GORPUTZALDIAK
HEZKUNTZA ETA DANTZA ARTEAN

ADIERAK
dantza eta hezkuntza elkartea

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
KULTURA ETA HIZKUNTZA POLITIKA SAILA
DEPARTAMENTO DE CULTURA Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA